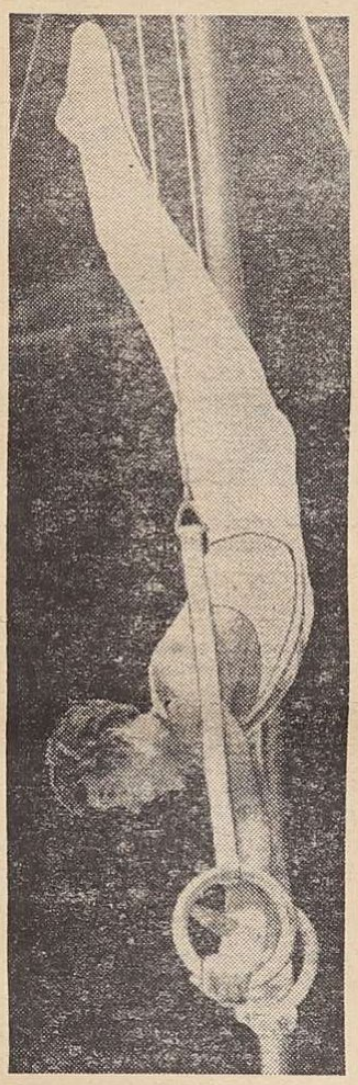
# PARTICIPARE CONȘTIENTĂ, ACTIVĂ, A SPORTIVILOR

# LA DESĂVÎRȘIREA PREGĂTIRII PENTRU MONTREAL

**Pregătirea sportivilor, în general, și aceea a aspiranților la medalii în marile confruntări continentale și mondiale, în special, se realizează printr-o colaborare multilaterală. În ajutorul antrenorului vin tehnicienii-metodiști, medicii, biologii, psihologii. Împreună, ei îndrumă pașii sportivului spre obținerea potențialului fizic maxim, spre dobîndirea măiestriei tehnice și tactice, spre fortificarea morală. Dar sportivul, omul din arenă, nu are numai rolul de executant. El este subiectul principal și, alături de tehnicieni, are un rol creator.**

**Experiența și, mai ales, cunoașterea perfectă a potențialului și obiectivului său, îi conferă posibilitatea să-și aducă contribuția la întocmirea și definitivarea planurilor de pregătire, la corectarea lor în funcție de o serie de factori pe care numai el este în stare să-i sesizeze. Și, deosebit de important, sportivul are contribuția decisivă la realizarea la cote maxime a pregătirii, prin participarea conștientă la antrenament.**

**Tocmai despre aceste lucruri — hotărîtoare în pregătirea pentru Jocurile Olimpice de la Montreal — ne-am propus să discutăm în pagina de față. Și, desigur, cei mai îndreptățiți să dezbată acest important aspect sînt sportivii înșiși. Lor le și dăm cuvîntul.**



**Dan** Grecu *lucrînd la inele, aparatul său forte*

## VOI FOLOSI LA MAXIMUM FIECARE MINUT DE PREGĂTIRE

Se spune, și cred că pe bună dreptate, că în sport este mult mai greu să menții o poziție fruntașă decît s-o cucerești. De altfel, mi-am dat seama de acest lucru chiar în acest an, la campionatele europene de la Berna, cînd un număr mare de concurenți s-au angajat într-o luptă extrem de aspră pentru poziția de lider la inele pe care o am în prezent. Acest fapt m-a determinat ca, împreună cu antrenorul meu, Mircea Bădulescu, să analizez în profunzime problema pregătirii pentru viitoarele Jocuri Olimpice, în care scop am întocmit și un plan special. Firește, atenția mea se va îndrepta, cu prioritate, spre aparatul care m-a consacrat pe plan mondial, inelele, la care dețin, după cum se știe, atît titlul de campion al lumii, cît și pe cel de campion al Europei. Nu va fi deloc ușor să adaug în palmares și titlul de campion olimpic, dar dorința și planurile mele vizează, în special, această performanță. Consider că mi-am îmbunătățit serios exercițiul la acest aparat, atît printr-o nouă combinație, cît și prin coborîrea Tsukahara, de mare dificultate, pe care am prezentat-o deja de trei ori, cu succes, în concursuri oficiale. În perioada următoare atenția mea se va îndrepta spre perfecționarea amplitudinii coborîrii și realizării unei mai mari siguranțe în executarea nu numai a elementelor de forță, ci și a celor de elan, spre a asigura în felul acesta o virtuozitate sporită evoluției mele. Am convingerea că exercițiul impus la inele va fi executat bine la Montreal de mulți participanți, astfel că, împreună cu antrenorul, studiez posibilitatea să marchez în mod special acele părți ale exercițiului care asigură o mai bună apreciere din partea arbitrilor, acele părți de forță și elan în care se vede măiestria sportivului. Deci mă pregătesc să evoluez astfel încît exercițiul meu să oferă cît mai puține motive de penalizare. Consider că este un lucru foarte bun că, împreună cu mine, se pregătesc la inele, pentru o evoluție la un nivel cît mai ridicat, și alți doi colegi ai mei, Mihai Borș și Nicolae Oprescu.

Un plan mai vechi al meu este acela de a mă afirma în arena internațională și la individual compus. În acest scop voi munci mai mult la antrenamente pentru îmbunătățirea și perfecționarea exercițiului la paralele, în primul rînd, precum și a celor de la sol și sărituri, deoarece actualul exercițiu la sol nu mai corespunde exigențelor internaționale. Printr-un volum mai mare de muncă, printr-o participare conștiincioasă la antrenamente, prin folosirea judicioasă a fiecărui minut petrecut în sală, consider că stă în puterile mele să mă pregătesc bine, astfel ca la J. O. să obțin un rezultat de prestigiu pentru sportul românesc.

**Dan GRECU**
*campion mondial și european la inele*

## VALORIFICAREA FINIȘULUI

*Mariana Suman în timpul unei curse pe teren variat.*

La începutul lui noiembrie, după o perioadă de odihnă absolut necesară în urma unui sezon foarte bogat în concursuri — care mi-au adus, recunosc, destule satisfacții dar și numeroase învățăminte — am reînceput antrenamentele. Am luat startul, de fapt, în ultima etapă a „campaniei Montreal". O etapă decisivă, în care fiecare zi, fiecare antrenament au o importanță deosebită.

Am alcătuit, împreună cu antrenorul Olimpiu Constantinescu - Nehoi (sub a cărui îndrumare lucrez de aproape un deceniu) planul acestei campanii pînă în cele mai mici amănunte, pornind de la etapele mari ale pregătirii și pînă la datele și locurile de desfășurare ale concursurilor dinaintea Jocurilor Olimpice. Rezultatele bune ale ultimelor două sezoane ne-au determinat să păstrăm, în linii mari, modelul de pregătire folosit în 1974 și 1975, fără sezon de sală. Nu pot risca acum experiența **indoor**-ului. Intenționez, de comun acord cu antrenorul, să renunț și la crosul balcanic, obiectiv intermediar, pentru a mă putea concentra asupra obiectivului maxim. Perioada de acumulări, cu alergări lungi, de intensitate scăzută, se va întinde pînă aproape de jumătatea lui martie, tot pentru a păstra „stereotipul" sezoanelor anterioare.

Foarte importantă va fi pentru mine perioada lunilor martie — aprilie, în care va crește ponderea lucrului specific. În această etapă va trebui să rezolv principalul semn de întrebare ridicat de concursurile din 1975 : pot, oare, să-mi valorific viteza de bază superioară, la finiș, și în condițiile unor trene apropiate de valoarea recordului mondial (1:57,5) ? Am cîștigat multe curse în sezonul preolimpic, dar cu timpi în jur de 2 minute, pentru că în majoritatea alergărilor era mai important **locul** decît **performanța**. Sînt sigură că la Montreal se va alerga mult mai tare... Și — este un angajament — mă voi afla în plutonul atletelor care își vor disputa medaliile olimpice.

**Mariana SUMAN**
*recordmana țării în proba de 800 m*

## EXERSAREA PROCEDEELOR PENTRU FIECARE ADVERSAR

Dacă voi reuși să mă dovedesc mai bun decît colegul meu **Constantin Alexandru**, aceasta va fi cea de-a treia ediție a Jocurilor Olimpice la care iau parte. Deci, pot spune că am experiența celor două campanii de pregătire olimpică, dintre care ultima am încheiat-o cu frumosul succes de la München. Sînt conștient de faptul că întreruperea activității competiționale, impusă de îmbolnăvirea mea, a dăunat formei și valorii sportive. Cu un stagiu scurt de pregătire, n-am mai reușit decît locul II la campionatele mondiale de la Minsk, performanță care nu mă mulțumește. Ținînd seama de particularitățile mele, antrenorii mi-au alcătuit un plan de pregătire și de participare la competiții pentru întreaga perioadă care ne mai desparte de data la care se va da startul în întrecerile olimpice. Urmează acum o perioadă grea, de muncă crîncenă, pentru a-mi putea recăpăta capacitatea de luptă cu care mi-am dominat autoritar toți adversarii înainte de îmbolnăvire. A fost foarte bine că am participat la campionatele mondiale din acest an, unde mi-am văzut toți adversarii pe care cred că-i voi întîlni și la Montreal. În afara pregătirii fizice, pe care trebuie să o realizez la cel mai înalt nivel, mă voi strădui ca în antrenamentele tehnico-tactice să exersez și să-mi perfecționez procedeele cele mai potrivite pentru fiecare dintre principalii mei adversari. La Minsk am luptat cu toți favoriții categoriei. Filmul meciurilor cu sovieticul Zubkov, maghiarul Sereș sau turcul Bora le am și acum în minte. Știu cum trebuie să acționez cu fiecare dintre ei. De fiecare dată cînd în antrenamente efectuăm angajări pe perechi, mă gîndesc și exersez procedeele cele mai indicate și mai eficace în diferitele momente ale luptei cu adversarii amintiți. Un sportiv nu trebuie să aștepte totul de la antrenor. Trebuie să-și pună și el mintea la contribuție, să gîndească tot ceea ce face, nu să execute în mod mecanic ceea ce i se spune.

**Gheorghe BERCEANU**
*campion olimpic de lupte greco-romane*

## CU EFORTURI UNITE

*Am satisfacția de a avea un antrenor — pe maestrul Constantin Nour — care se dedică exclusiv pregătirii mele. Astfel, de la început, noi nu aveam de ce să ne punem problema „individualizării" antrenamentului. De altfel, tot ceea ce privește programul meu de pregătire se discută și se rezolvă în îndelungi sfaturi pe care le ține maestrul Nour cu mine. La început, chiar mă miram de ce mă invită la promenade prelungi, în loc să rămînem mai mult în sala de antrenament. Ei bine, abia pe urmă am înțeles că dînsul a ales această cale pentru a mă cunoaște mai bine și a folosit plimbările, în afara agitației din sală, pentru a afla cum mă simt și care sînt gîndurile mele. Sigur că pentru pregătirea mea pugilistică — mai ales acum, în perspectiva participării la Olimpiadă — există un plan trasat în linii mari. Dar trebuie să spun că programul, în fiecare zi de antrenament, este adaptat de către antrenor în funcție de starea mea fizică sau psihică. Mi s-a întîmplat ca, într-una din zile, maestrul să mă vadă necăjit sau lipsit de poftă de a face exercițiile de sală și atunci, pe loc, dînsul a refăcut programul de pregătire al zilei. Eu însumi mă simt dator să-l avertizez pe maestrul Nour cînd ceva nu e în regulă sau cînd am o idee privind pregătirea. Maestrul mă ascultă și alege întotdeauna mijloacele cele mai potrivite. Astfel, construim împreună un program în evoluție. De mai multă vreme simțeam nevoia unor meciuri care să-mi pună la încercare posibilitățile. Adevărul este că la sală nu mai găsesc parteneri de antrenament, nu mai am cu cine să exersez „la mănuși". Tocmai de aceea mi-a priit turneul de la Skoplje și mă bucur de viitoarele meciuri din Austria, R.F. Germania și Danemarca. Prezența mea la aceste turnee se datorește faptului că maestrul a înțeles situația și, firește, și sprijinului federației. În ultima vreme, lucrăm împreună la dezvoltarea mea fizică. Am ajuns la greutatea de 90 kg, dar trebuie să mă mai dezvolt. Antrenorul meu găsește cu multă inventivitate mijloacele adecvate. Uneori mă domolește, cînd eu exagerez cu manevrarea ganterelor. Pînă la Olimpiadă vreau să ajung să posed o gamă variată de lovituri, cît mai aproape de cerințe. În acest scop, eforturile noastre — ale maestrului și ale mele — sînt într-o perfectă armonie.*

**Mircea SIMON**
*campion de box al României*

**Este evidentă și, firește, deosebit de imbucurătoare participarea tot mai activă și mai substanțială a sportivilor olimpici la alcătuirea planurilor de pregătire, contribuția conștientă la îndeplinirea lor integrală. Această conștientizare a antrenamentelor este și urmarea dorinței fruntașilor sportului nostru de a-și realiza și depăși angajamentele, de a-și dovedi recunoștința față de partidul și statul nostru, care le oferă condiții optime de pregătire și afirmare.**

**Colaborarea sportiv-antrenor are la bază, printre altele, îmbogățirea continuă a bagajului de cunoștințe ale sportivilor, ca urmare a studierii legilor care guvernează procesul instructiv-educativ, mărirea interesului pentru aprofundarea științelor ajutătoare. Sportivii au învățat să se cunoască, să ajute prin constatări proprii dirijarea pregătirilor. Abnegația, dorința de a dobîndi noi succese menite să sporească prestigiul sportiv al României socialiste măresc considerabil posibilitățile de progres ale candidaților olimpici.**

**Firește, acest proces trebuie să se generalizeze, să se adîncească. Antrenorii au datoria să-i stimuleze pe sportivi în direcția cunoașterii profunde a „tainelor" procesului instructiv-educativ, să-i îndrume spre cercetarea cu atenție a tuturor factorilor care pot să decidă progresul performanței, să ceară și să obțină — diferențiat, în funcție de treptele pe care se află — contribuția sportivilor la alcătuirea planurilor, participarea lor tot mai conștientă la desfășurarea antrenamentului.**

**Sînt cerințe imperioase, ale noului stadiu atins de sportul internațional, cărora trebuie să li se facă față în condiții optime. Începutul este bun și, sperăm, următorii pași — tot mai mari, tot mai mulți — vor fi făcuți de fruntașii sportului românesc.**

Sportul Pag.a 3.a